

Recettes de saison : Février

Fruits : noisette, noix, citron, poire, pomme, clémentine, kiwi, orange, pamplemousse, pomélo.

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, brocoli), courges (citrouille, potiron, potimarron...), endive, fenouil, navet, panais, poireau, rutabaga, salsifis, frisée, laitue, mâche.

Croquettes de poireaux

(4 à 8 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 500g de poireaux
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre, épices, herbes de Provence...



Coupez les poireaux en fines lanières. Epluchez, coupez et faites cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau salée. Réduire les pommes de terre en purée. Dans un saladier, battez les œufs avec le sel, le poivre, les épices et les herbes de Provence. Mélangez à la purée. Dans un poêle, faites chauffer l'huile et faites cuire les poireaux en ajoutant un peu d'eau. Égouttez les poireaux puis mélangez-les à la purée. Faites des boulettes ou galettes de cette préparation. Cuire quelques minutes à la poêle.

Brick pomme/poire

(4 personnes)

- 1 poire
- 1 pomme
- 4 feuilles de brick
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 20g de beurre



Lavez, épluchez et coupez la poire et la pomme en lamelles. Faites-les revenir quelques minutes dans une poêle avec le beurre et la cannelle jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Déposez-les au cœur d'une feuille de brick et refermez de façon à former une aumônière. Enfourez la brick 5-10 minutes au four à 180°C (Th. 6) jusqu'à ce qu'elles deviennent craquantes.

1 feuille de brick = 20g de pain ou 1 c. à soupe de féculents cuits (25g cuits).